

ほりきり便り 第40号 2013年12月1日発行

高齢者総合相談センター堀切(地域包括支援センター堀切) 葛飾区堀切2-66-17
電話03-3697-7815 F A X03-3697-7862 ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

今号の主な内容：1面・インフルエンザ予防等 2面・地域ケア会議 3面・イベント参加 4面・事業案内等

今年の冬も、元気に乗り切るために…

インフルエンザを予防しよう!!

季節性のインフルエンザは、例年11月～12月頃に流行が始まり、1月～3月にピークを迎えます。特に高齢者は、合併症を引き起こし、重症化することもあり、注意が必要です。今年も、早めの予防を心がけましょう!!

◆ “インフルエンザ予防” の再確認 ◆

- ① 予防接種…流行シーズン前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう!!
- ② 手洗い・うがい…インフルエンザを物理的に除去するために有効な方法です。
- ③ 湿度管理…室内では加湿器を上手に利用し、湿度を50～60%以上に保ちましょう!!
- ④ マスクの着用や十分な休養、バランスのとれた栄養摂取等も日常生活でできる予防方法です。



～「家族介護者教室」でもインフルエンザ予防!!～ “先手必勝!感染症予防” 開催!!

2013年10月30日(水)に堀切地区センター第一会議室で「家族介護者教室“先手必勝!感染症予防”」を開催しました。小菅保健センター 保健師 川島 典子氏を講師に迎え、感染症の基礎や予防方法等について、クイズや写真を交えて分かりやすく説明していただきました。特に、インフルエンザに関しては、参加者からの質問が多く、流行する時期の前に予防することの重要性を再認識していただくことができました。



↑正しい手洗いの方法等について説明していただきました。



↑手洗いチェッカーも行い、普段の手洗いについて見直していただく機会にもなりました。

高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋
年末年始の休業日

2013年12月30日(月)～2014年1月3日(金)

-認知症の方等が安心して生活できる環境づくりを目指して…-

地域ケア会議を開催しました!!

2013年11月13日(水)、南綾瀬地区センターにて、地域において認知症支援にかかわる方が相互理解を深め、認知症の方やそのご家族にとってより暮らしやすい環境づくりを目指すことを目的として、地域ケア会議を開催しました。民生委員や高齢者クラブ、消防署、郵便局、介護サービス事業者等、地域のさまざまな機関の担当者の方にご参加いただき、認知症支援での課題等について、ご意見等をいただきました。

南綾瀬地区民生・児童委員協議会 木村会長の開会のご挨拶、いなば内科クリニック 稲葉院長からの葛飾区医師会の認知症対策等についての講演の後、事例発表やクイズ、グループワークを行いました。今後もこのような会議を開催し、関係機関の情報共有や顔の見える関係の基盤を構築していきたいと思っております。



認知症の方の支援についての事例発表を行いました。支援に協力いただいた堀切中央病院 鈴木先生や各関係機関の方々にも参加していただき、認知症支援の現状等について説明いたしました。

葛飾区の高齢者や認知症等に関するクイズを通し、葛飾区の現状についてあらためて理解を深めていただきました。



“認知症になっても住み慣れた地域で安心して住み続けるにはどういったことが必要でしょうか”という課題について、グループで話し合いました。



各グループで出された意見について発表しました。どのグループも積極的にいろいろな意見を出され、情報共有や関係づくりの機会として、有意義な時間を過ごしていただくことができました。



2013年9月～11月の…

地域イベント参加報告



2013年9月～11月に参加した地域イベントについてご報告いたします。当センターをより多くの方に知っていただくため、これまでとは違う内容を取り入れる工夫をしてみました。さまざまな方に当センターのブースに立ち寄っていただき、当センターの活動等について関心を持っていただくことができました。

南綾瀬地区小地域福祉活動「出前寄席」 -9月29日開催-

南綾瀬地区センターのホールで開催された南綾瀬地区小地域活動「出前寄席」でお時間をいただき、「知って得する!介護と福祉の話」とストレッチ体操を実施しました。2回目の参加となる今回は、当センターのブースにて事業案内等も実施し、身近な相談機関があることを知る機会としていただくこともできました。

南綾瀬地区センターまつり -10月19日・20日開催-

当センターの活動案内等の他にも、認知症自己診断チェックシートや頭を使うゲーム等も行いました。たくさんの方に参加していただき、普段の生活等を振り返っていただく機会にさせていただくこともできました。



↑当センターのブースの様子です。



↑頭を使うゲームは、幅広い年齢の方に参加していただき、好評でした。



↑開催しているイベント等について、質問や相談等もいただきました。

介護フェア -11月10日開催-

葛飾ロイヤルケアセンターで、11月11日の“介護の日”にちなみ開催されたイベントに、今年も相談コーナーの担当として参加しました。相談の他にも、当センターの活動案内等も行いました。健康チェックや介護食品の試食等のコーナーも楽しみながら、当センターについてもさまざまな来場者の方に興味をもたせていただくことができました。



↑相談コーナーで、相談対応の他に、事業案内等もいたしました。



↑血管年齢や骨密度等を測定できるコーナーは、今年も人気がありました。



↑疑似体験コーナーでは、視覚障害や麻痺等の体験をしていただきました。

平成26年1月・2月開催予定の講座・教室のご案内

●今、注目の口腔ケアについて知ろう!

～ 口腔ケアで生活の質は上がる ～

日 時：平成26年1月30日（木） 14:00～15:30

会 場：南綾瀬地区センター 第一会議室（堀切7-8-22）

“高齢者を対象とする介護予防の中でも後回しにしがちな“口腔ケア”!しかし、放っておくと、さまざまな病気や弊害の原因となります。しっかりとケアすることで、誤嚥性肺炎等を予防し、生活を向上させましょう!!”

講 師：未定（調整中）

対象者：葛飾区在住で65歳以上の方か、介護をしている方

人 数：先着30名 参加費：無料

申込み：平成26年1月18日（土）9:00より受付開始!!

※詳細決まり次第、葛飾区報や当センターホームページ等にてご案内いたします。



●認知症サポーター養成講座

日 時：平成26年2月5日（水） 14:30～16:00

会 場：Cアミーゴ堀切菖蒲園 食堂（堀切1-23-12）

“認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、認知症を理解し、認知症の方やその家族を見守る応援者です。この講座をたくさんの方に受講していただき、認知症について正しく理解した認知症サポーターをひとりでも多く増やし、認知症の方が安心して一緒に暮らすことができる地域づくりを進めていきます。”

講 師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 所長 森山 繁

対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方 ※年齢不問

人 数：先着15名 参加費：無料

申込み：平成26年1月18日（土）9:00より受付開始!!



お申込先 電話 3697-7815（高齢者総合相談センター堀切）

－新入職員紹介－

平成25年11月11日より、介護支援専門員の齋藤 美幸が入職しました。よろしくお願い申し上げます。

2014年1月4日（土） 新年増刊号発行



●小さな編集室より一言

第40号を迎えました。少しずつ、ご覧いただいている方が増えていることを実感しています。これからも、発行を楽しみに待っていただける方が増えるよう、小さな編集担当は頑張ります!! 来年もよろしく願いいたします。

編集担当

